


Курению скажем –
НЕТ!

Составитель: Шапошникова Т.С.



**КУРЕНИЕ ИЛИ НИКОТИНОВАЯ ЗАВИСИМОСТЬ
– САМАЯ РАСПРОСТРАНЕННАЯ НА ЗЕМЛЕ.
В РОССИИ КУРЯТ 65% МУЖЧИН И 30%
ЖЕНЩИН**



По определению
Всемирной
Организации
Здравоохранения:

Курение – «заразная»
болезнь,
передающаяся через
рекламу
производителей
табачной продукции.



Основные причины курения:

- сигарета помогает нерешительным людям легче адаптироваться в незнакомой обстановке;
- курение помогает уйти на время от проблем, которые слабовольный человек не в состоянии решить самостоятельно.

Курение подростков –
стремление доказать всем,
что он уже взрослый.

Курящие школьники
становятся
раздражительными,
неаккуратными, жалуются
на плохую память и плохие
оценки, у них снижается
слух и сообразительность.



Никотин мешает развиваться интеллекту.
Ребенок, начавший курить в 10 лет, может не закончить школу из-за снижения интеллекта.





www.volgograd.ru

ВРЕДНЫХ ВЕЩЕСТВ В ТАБАКЕ - 1200



ЗДОРОВЬЕ - как свежий воздух -

пока оно есть, его не замечаешь!

motivators.ru

**НИКОТИН - ЯД
РАСТИТЕЛЬНОГО
ПРОИСХОЖДЕНИЯ.**

**СМЕРТЕЛЬНЫЕ ДОЗЫ
НИКОТИНА:**

**$\frac{1}{4}$ КАПЛИ НИКОТИНА
УБИВАЕТ КРОЛИКА,**

$\frac{1}{2}$ КАПЛИ - СОБАКУ,

**КАПЛЯ НИКОТИНА
СМЕРТЕЛЬНА ДЛЯ 3
ЛОШАДЕЙ.**

**ДЛЯ ЧЕЛОВЕКА
СМЕРТЕЛЬНАЯ ДОЗА -
ОТ 50 ДО 100 МГ (2-3
КАПЛИ)**

**ОДНОМОМЕНТНОГО
ПОСТУПЛЕНИЯ В
ОБРАЩЕНИЕ**



В ТАБАЧНОМ ДЫМЕ СОДЕРЖАТСЯ:

ОКИСЬ УГЛЕРОДА (УГАРНЫЙ ГАЗ), КОТОРАЯ СОЕДИНЯЕТСЯ С ГЕМОГЛОБИНОМ (ВМЕСТО КИСЛОРОДА), СОДЕРЖАНИЕ КИСЛОРОДА ПРИ ЭТО СНИЖАЕТСЯ;

АММИАК – РАЗДРАЖАЕТ СЛИЗИСТУЮ ОБОЛОЧКУ РТА, ГОРТАНИ, ТРАХЕИ. ВОЗНИКАЮТ ВОСПАЛЕНИЯ РОТОВОЙ ПОЛОСТИ, ОХРИПЛОСТЬ ГОЛОСА, БРОНХИТЫ.

**БЕНЗОПИРЕН – ОКА
ПРИВОДИТ К РАЗВИ**

СТВИЕ,





Никотин достигает клеток мозга за 7 секунд и приводит мозг в состояние возбуждения и легкой эйфории;
учащает сердцебиение и повышает артериальное давление;
ослабляет мышечную деятельность и изменяет работу эндокринной системы;
тормозит циркуляцию крови в капиллярах;
снижает аппетит и нарушает баланс



НЕ ЗАТЯГИВАЕШЬСЯ ?

Особенно
страдают при
курении легкие.



(C) 2004. ISNIK

КУРЯЩИЕ БОЛЕЮТ В 13 РАЗ ЧАЩЕ СТЕНОКАРДИЕЙ,

В 12 РАЗ ЧАЩЕ ИНФАРКТОМ МИОКАРДА,

В 10 РАЗ ЧАЩЕ ЯЗВОЙ ЖЕЛУДКА,

В 30 РАЗ ЧАЩЕ РАКОМ ЛЕГКИХ.

БОЛЕЕ 25 ЗАБОЛЕВАНИЙ РАЗВИВАЮТСЯ ОТ КУРЕНИЯ,

**ОСЛОЖНЯЕТСЯ ТЕЧЕНИЕ ПРАКТИЧЕСКИ ЛЮБОЙ
БОЛЕЗНИ.**

**КУРЕНИЕ ВЛИЯЕТ ТАКЖЕ НА ДЕТОРОДНУЮ ФУНКЦИЮ КАК
ЖЕНЩИН, ТАК И МУЖЧИН.**

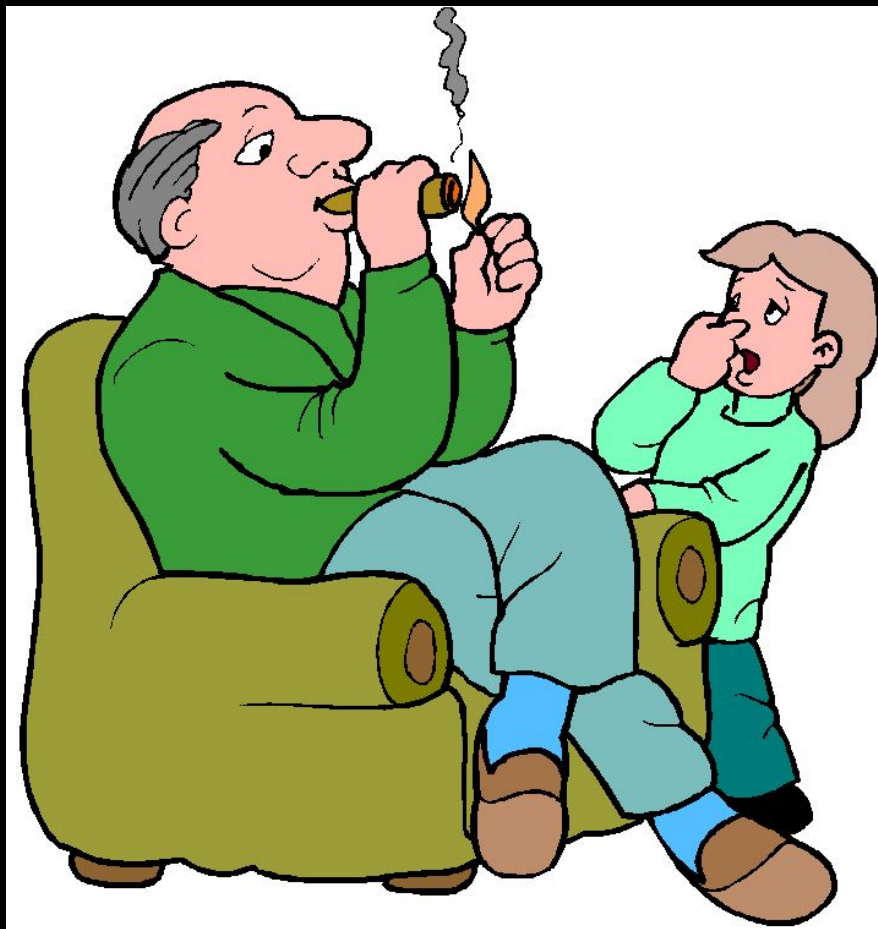


SMOKING KILLS

Issued in Public Health Safety by the New Zealand Health Association



Выкуренная сигарета укорачивает жизнь на 2 минуты.



Пассивное курение – непроизвольное отравление вредными веществами табачного дыма некурящих людей, которые живут или работают с курильщиками. Оно также опасно и сокращает жизнь на 5 лет.

31 мая - Всемирный день борьбы с курением
или день отказа от табакокурения. Он
установлен Всемирной Организацией
Здравоохранения
в 1988 году.





Тот, кто думает о завтрашнем дне и является для этого достаточно взрослым, никогда не начнет курить.